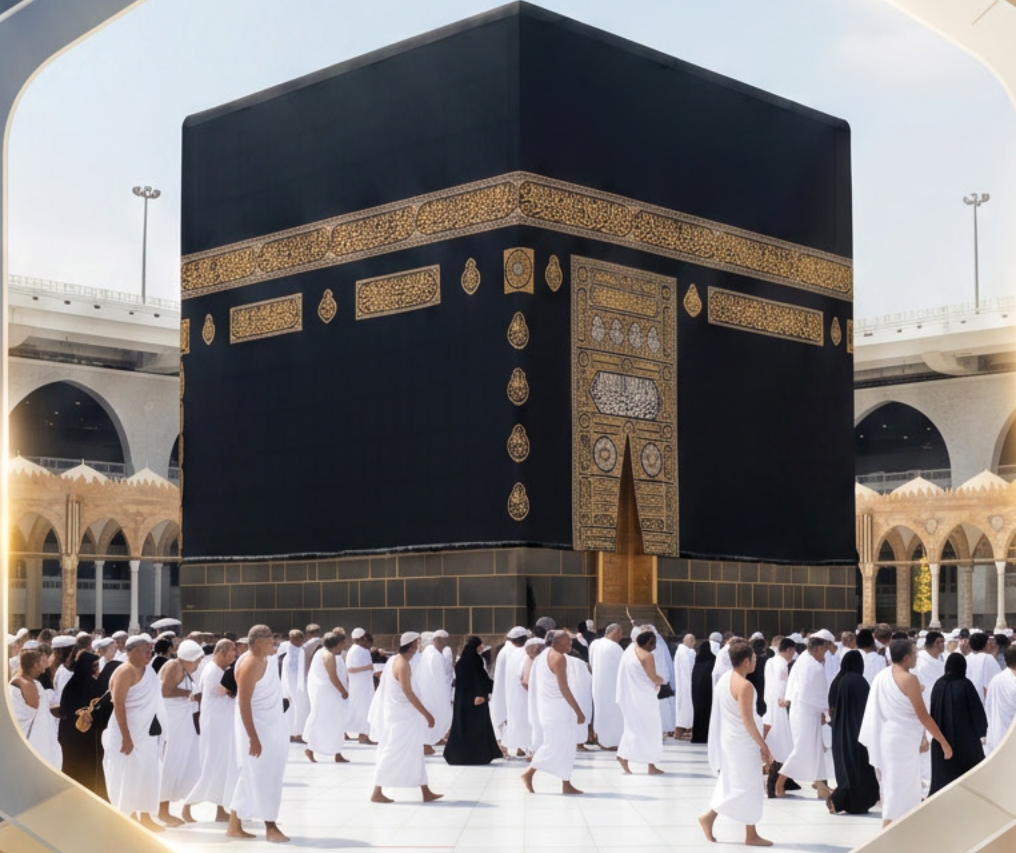


وزارة الصحة  
Ministry of Health

# خطة لرحلة حج آمنة ومريحة



# سلامتكم أثناء أداء مناسك الحج

من أجل سلامتكم الرجاء الحرص على:



غسل اليدين بالماء  
والصابون باستمرار

شرب 2 إلى 3 لترات من الماء  
يومية للحفاظ على ترطيب الجسم



استعمال عبوات مياه  
الشرب الخاصة بكم وعدم  
مشاركتها مع الآخرين

استخدام المناديل الورقية أثناء  
العطس أو السعال وإلقائها  
في سلة النفايات



ارتداء الكمام في الأماكن  
المزدحمة

استخدام المظلة للوقاية  
من أشعة الشمس المباشرة



# سلامتكم عند الحلق أو التقصير

للحد من انتقال بعض  
الأمراض المعدية عليك  
اتباع التالي:

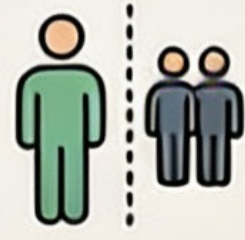
استخدام أدوات  
الحلاقة والتنظيف  
المعقمة الخاصة  
بك وتجنب مشاركتها  
مع الآخرين



بعد العودة من الحج

# في حال ظهور أي أعراض صحية

● تجنب الاختلاط مع الآخرين



● الحرص على غسل اليدين  
بالماء والصابون



● الحرص على ارتداء الكمام



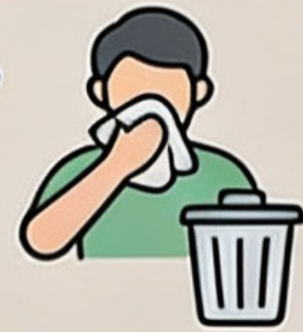
● تنظيف الأسطح وتعقيمها  
بصورة دورية

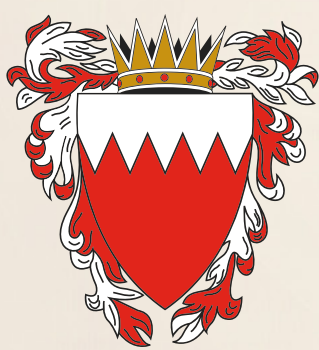


● تجنب المصافحة باليد  
وتجنب الاختلاط بالناس  
وخصوصًا كبار السن والمصابين  
بالأمراض المزمنة

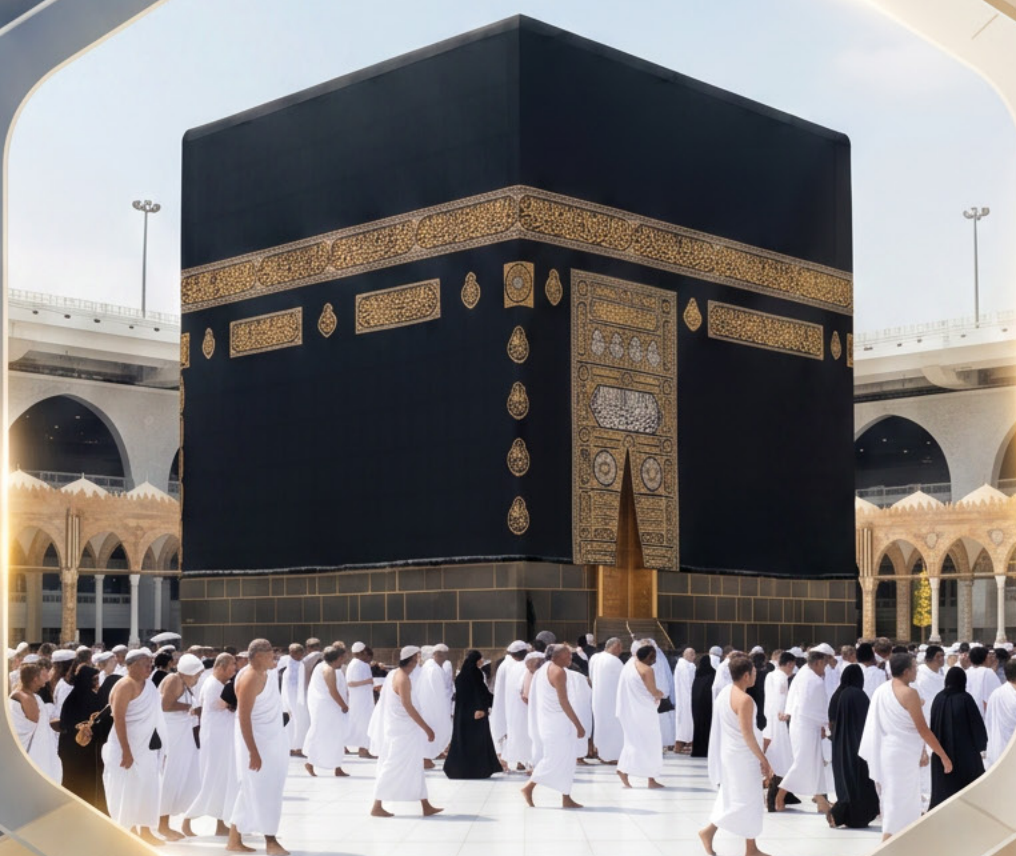


● تغطية الأنف والفم أثناء العطس  
أو السعال بمناديل ورقية ثم  
التخلص منها في سلة المهملات





وزارة الصحة  
Ministry of Health



2026